



Shibashi

Meditation in Bewegung

Mittwoch, 17.45–18.45 Uhr
Reformiertes Kirchgemeindehaus Horgen



Shibashi ist Da-Sein. Ein innerer Übungsweg und eine Möglichkeit, scheinbare Gegensätze zu verbinden: östliche und westliche Spiritualität, Körper und Geist, Stille und Bewegung, Himmel und Erde. Achtzehn poetische Bewegungsbilder laden dazu ein, anzukommen in der Gegenwart, wo Begegnung stattfindet.

Mit Shibashi bieten wir Raum, um die Betriebsamkeit des Alltags hinter sich zu lassen und sich zu sammeln, Anspannungen zu lösen und bewusst Atem zu schöpfen, Gedanken ziehen zu lassen und den Kopf frei zu machen, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, gestärkt wieder zur Arbeit oder nach Hause zurückzukehren.

Der Kurs startet ab 7. April 2021.

Kursleitung

Therese Fiorentino, Shibashi-Lehrerin/Kunsttherapeutin

Anmeldung

sekretariat@refhorgen.ch, 044 727 47 47